

Hirsefrühstück mit Obst und Nüssen

Mengenangaben: 2-4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten für Hirsefrühstück

1 Tasse	Hirse
2 Tassen	Wasser
1	Birne oder Apfel
handvoll	Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln)
	Zimt, Kakao

Zubereitung

1. Die Hirse mit heißem Wasser abspülen, dadurch verliert sie ihren bitteren Geschmack.
2. 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen.
3. Hirse einstreuen und gut umrühren.
4. Die geviertelten Birnen und die Nüsse dazugeben, kurz aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen.
5. Mit einem Klecks Butter verfeinern.
6. Mit Zimt oder Kakao abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp – schnelles Power-Frühstück für die Arbeit:

Die Hirse am Vorabend vorkochen und in der Früh mit Obstmus wärmen.